

ほけんたより9月

安堵中学校
保健室 No.6
2020.9.1

先週から2学期も始まり、9月になりました。今年は暑さがとても厳しく最高気温38℃予報の日もありましたね…熱中症にはくれぐれも注意しましょう。短い夏休みでしたが、生活リズムが乱れたり夏バテをしたりしませんでしたか？熱中症予防には規則正しい生活も大切になってくるので体調を整えて元気に2学期を乗り越えましょう。



スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

9月9日は救急の日

いくつ分かるかな？ 9のチェック！

ケガをしたときは



- 1 あおむけに寝る
- 2 首の後ろをたたく
- 3 下を向いて鼻をつまむ



- 1 氷で冷やす
- 2 傷口をハンカチなどで押さえる
- 3 そのまばんそうこうを貼る



- 1 冷却シートを貼る
- 2 すぐに水で冷やす
- 3 アロエをぬる

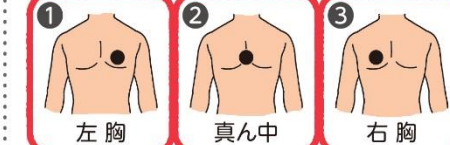
もしものときは



- 1 軽く肩をたたいて呼びかける
- 2 大きく揺さぶって反応をみる
- 3 知らないふりをする



- 1 脳を刺激して意識を戻す
- 2 筋肉を刺激して体を動かす
- 3 心臓のけいれんを止めて動きを戻す



救急車のことは



- 1 110番
- 2 117番
- 3 119番



- 1 8.7分
- 2 16.2分
- 3 20.3分



- 1 500台
- 2 3,200台
- 3 6,300台

けがをしたときの応急手当はできる？

9月から体育大会の準備や練習も始まりますね。けがをしたとき、みなさん応急手当はできますか？例えば、運動場でこけたとき砂がついたままにいませんか？つき指をしたとき、指をブンブン振って痛みをごまかしたりしていませんか？正しい応急手当を知っておくことで傷の治りが早くなったり悪化を防ぐことができます。砂がついたままの傷口は

まず水道で洗い、つき指は指を振ったり引っぱりっぱなしに冷やしましょう。けがをしたときに自分でできる応急手当をしっかり身につけておきましょう。また熱中症の予防や応急処置も保健室前掲示板に掲示しているので見ておいてね。

左の9つのチェックもいくつ正解できるかな？自分のからだだけでなく、まわりの人のからだを守るためにも知っておくべし。

〇の数	
8以上	ばっちりいい感じ！友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！次はパーフェクトかも？

9月の保健行事

尿検査

【1次】9月17日(木)

予備日:9月24日(木)

※16日(水)に容器を配布します。

【2次】10月14日(水)

※再検査対象者のみ



スクールカウンセラー予定

〈 9月 〉

4日(金)、18日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、
話してみませんか…？